DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«
POD KIEROWNICTWEM NACZELNIKA ZWIĄZKU
JANA FAZANOWICZA

ROK VIII. LISTOPAD—GRUDZIEŃ 1932 R. Nr. 11—12.

KONKURS NA ĆWICZENIA ZLOTOWE.

Przewodnictwo Związku ogłasza konkurs na ćwiczenia zlotowe: a) dla druhów, b) dla druhen, c) dla młodzieży męskiej i d) dla młodzieży żeńskiej.

Warunki konkursowe są następujące:

1. W konkursie mogą brać udział wszyscy członkowie Związku towarzystw gimnastycznych „Sokół" w Polsce.

2. Układ wszystkich czterech rodzajów ćwiczeń winien być oparty na obowiązującym w „Sokole" toku lekcyjnym.

3. Dla młodzieży męskiej i żeńskiej powinny być uwzględnione ćwiczenia z przyborami.

4. Ćwiczenia druhów i druhen winny trwać około 15 minut każde, ćwiczenia młodzieży męskiej i żeńskiej — około 10 minut każde, nie włączając czasu na wejscie i zejście.

5. Prace, napisane na maszynie, po jednej stronie papieru, opatrzone być mają nie podpisem, ale tylko godłem autora. Do pracy swej każdy uczestnik konkursu dołączyć winien zapieczętowaną kopertę, opatrzoną tem samem godłem, a zawierającą kartkę z nazwiskiem, imieniem i dokładnym adresem autora.

6. Prace wraz z kopertami, zawierającemi powyższe dane, nadesłane być mają do przewodnictwa Związku (Warszawa, Wybrzeże Saskiej Kępy 26) przed dn. 31 marca r. 1933.

7. Nadesłane prace oceni komisja konkursowa, złożona z 5 osób, powołanych przez przewodnictwo i naczelnictwo Związku.

Imienny skład komisji ogłoszony zostanie w „Przewodniku gimnastycznym Sokół" w lutym r. 1933.

8. Nagrodzone zostaną tylko prace (po jednej w każdym dziale ćwiczeń), uznane przez komisję konkursową za najlepsze i przyjęte przez nią za podstawę dla ćwiczeń na zlot związkowy w roku 1935. Nagrody będą następujące: w działach ćwiczeń dla druhów i dla druhen po zł. 400, zaś w działach ćwiczeń dla młodzieży męskiej i dla młodzieży żeńskiej — po zł. 300. Nadto komisja konkursowa będzie mogła czterem pracom, wyróżniającym się z pośród innych, przyznać premje po zł. 100.

9. Prace nagrodzone i premjowane przychodzą na własność Związku.

WZORZEC 4.

LEKCJA POKAZOWA NA ZAKOŃCZENIE ZWIĄZKOWEGO KURSU GIMNASTYCZNEGO DLA DRUHÓW W WARSZAWIE.

Ćwiczenia wstępne.

Zbiórka w szeregu, odliczenie, tworzenie dwójek w miejscu, marsz i zwroty w marszu, odliczenie w marszu i śpiew.

Z pieśnią na ustach.

(Mel. „Hej, strzelcy, wraz")
Z pieśnią na ustach idziem między wioski,
by poznać polski pracowity lud,
jego marzenia, radości i troski
i dla Ojczyzny poniesiony trud.

A że nas wszystkich wspólne wiodą hasła,
a młode życie kipi w nas i wre,
by dla Ojczyzny miłość nie wygasła
sokolstwo wszystkich wspólnie złączyć chce.
Więc łącz, więc łącz się młoda braci wciąż,
by być jak lew i jako jeden mąż.

Przed nami stoją potężne zamczyska
i harde zwały pokruszonych skał.
Wszystko czas niszczy, wszystko w gruzy ciska,
tylko serc ludzkich naruszyć się bał.
A że nas wszystkich wspólne i t. d.

Zatrzymanie oddziału na środku sali i utworzenie kolumny ćwiczebnej na rozkaz:

Kolumna ćwiczebna z wymachem ramion od środka — odstąp!

Na „raz" — krok nazewnątrz, postawa na palcach, ramiona w bok, na „dwa" — postawa na stopach, ramiona w dół i w przód, na „trzy" i „cztery" — wymach ramion w bok i przód.

Na 1. — 4. jeszcze jeden krok nazewnątrz jak wyżej.

Na „raz" — jedynki krok w lewo, dwójki krok w prawo do postawy na palcach, ramiona w bok, na „dwa" — postawa na stopach, ramiona w dół i w przód i nie zatrzymując ruchu ramion ćwiczący wykonują wymachy, a na rozkaz:

Na „cztery" — wymach ramion w górę do postawy na palcach — ćwicz!

Ćwiczący nie zmieniając wymachów ramion na „cztery" — wykonują silnym rzutem ramion wymach w górę z równoczesnem uniesieniem się na palcach.

Poskoki w miejscu z wyrzutem drugiej nogi w bok naprzemian — ćwicz!

Przy opuszczeniu ramion w dół po ostatnim wymachu w górę — następuje wyskok w górę, a równocześnie z chwytem bioder wykonuje się na „raz" i „dwa" dwa podskoki na lewej nodze, prawą odrzuca się w bok, na „trzy" i „cztery" następuje przeskok na prawą nogę dwa podskoki i wyrzut lewej nogi w bok.

Po wykonaniu 3—4 podskoków na każdej nodze — rozkaz:

Postawa, ramiona w dół i w bok — raz!

Ramiona w przód — dwa!

Wymachy ramion w przód i w tył, co drugi wymach skłon w dół — ćwicz!

Następuje wymach ramion w tył i powrotne przeniesienie w przód na „raz" i kiedy ramiona znalazły się w położeniu poziomem przed sobą na „dwa" wykonuje się skłon w dół przez wyciągnięcie ramion ku przodowi tak, że na moment tułów i ramiona znalazły się w linji poziomej. Równocześnie z dalszem pogłębieniem skłonu, następuje wymach ramion w tył, a z wyprostowaniem tułowia, przeniesienie ramion w przód.

Po wykonaniu 5—6 skłonów — rozkaz:

Przysiad podparty i rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicz!

Przysiad podparty wykonuje się w ten sposób, że na „raz" unosimy się na palcach, ramiona w przód, a na „dwa" przysiad podparty.

Podskokiem rozkrok i rytmiczne skłony w dół z przenoszeniem ramion w przód i w górę z uderzeniem dłońmi o ziemię — ćwicz! ,

Ćwiczący wykonują rozkrok i nie prostując tułowia, przechodzą w rytmiczne pogłębianie skłonu w dół, przyczem na „raz" ramiona przenoszą pomiędzy nogami, jak najdalej w tył, a na „dwa" w przód do położenia w górę, przyczem silnie uderzają rękami o ziemię.

Po kilku skłonach — rozkaz:

Tułów prostuj, biodra — chwyć!

Hasło wydaje się kiedy ramiona przeniesione są w tył.

Powoli skłon w przód — raz!

Powoli tułów prostuj — dwa!

Rytmiczne skłony w bok naprzemian — ćwicz!

Po wykonaniu 4—5 skłonów w każdą stronę — rozkaz:

Rytmiczne skłony w przód na lewo, prawe ramię w przód, ręka opiera się o ziemię obok lewej stopy — ćwicz!

Po wykonaniu kilku pogłębień:

Tułów prostuj, przystaw prawą nogę, wymachy ramion w bok i w przód — ćwicz!

Następnie — rozkaz:

Rozkrok w lewo, prawa ręka na biodro, skręt tułowia w lewo, z wymachem lewego ramienia w górę nazewnątrz — ćwicz!

Rozkrok wykonuje się w tym momencie, w którym podnosi się ramiona w bok. Po opuszczeniu ramion w dół, prawą rękę opiera się na biodro, a lewe ramię przenosi się przed siebie, lekko ugięte, przyczem wykonuje się nieznaczny skręt tułowia w prawo.

Równocześnie ze skrętem tułowia i wymachem ramienia, następuje zwrot głowy w lewo.

Klęknij na lewem kolanie ze zwrotem w prawo i wymachy ramion w przód i w bok — ćwicz!

Po ostatnim wymachu, zwrot w prawo na piętach, klęczka ne lewem kolanie, ramiona w przód.

Ramiona w górę i rytmicznie odrzucaj w tył — ćwicz!

Ramiona z położenia w bok przenosi się w dół i w górę z silnym odrzutem w tył.

Podpór klęczny i rytmiczne pogłębianie z uginaniem ramion — ćwicz!

Ćwiczący przystawiają prawą nogę do klęczki, rzutem tułowia w przód przechodzą do podporu klęcznego i równocześnie zwracają ręce do wewnątrz. Przy pogłębianiu, łokcie rozchyla się nazewnątrz, a w kręgach piersiowych następuje przegięcie w tył.

Po kilku pogłębieniach — rozkaz:

Rozkrok prawą i wymachy prawą ze skrętem tułowia w prawo — ćwicz!

Tułów prostuj ramiona w bok — raz!

Ramiona skurcz, ręce nad głową — dwa!

Powoli skłon w lewo — trzy!

Powoli tułów prostuj — cztery!

Rzutem tułowia w lewo z ćwierćobrotem w lewo, podpór leżąc przodem — raz!

Przysiad podparty — dwa!

Podskokiem rozkrok, ręce na biodra — trzy!

Następuje powtórzenie od skłonów rytmicznych w bok, wszystkich ćwiczeń tylko w przeciwną stronę aż do przysiadu podpartego.

Z przysiadu podpartego — rozkaz:

Powstań, wymachy ramion w bok i w przód z wyskokiem w górę na „cztery" i wymachem ramion w górę — ćwicz!

Po czterech wyskokach — rozkaz:

Przysiad podparty — raz!

Cztery wypady z wymachem ramion — marsz!

Ćwiczący z przysiadu podpartego wykonują marsz wypadami i wymachem ramion, po ostatnim wypadzie dostaw lewą nogę ramiona w górę na „raz", a na „dwa" przysiad podparty.

Ramiona w bok — raz!

Powoli powstań, ramiona w dół — dwa!

Półobrotu w lewo (w tył — zwrot) — trzy!

Przysiad podparty — cztery!

Powtórzenie wypadów, tylko pierwszy wypad prawą.

Następuje powtórzenie wyskoków i wypadów, poczem wymachy ramion i złączenie do środka na rozkaz:

Do środka — łącz!

Hasło należy podać, gdy ramiona są w bok.

Na „raz" — jedynki krok w prawo — dwójki krok w lewo, do postawy na palcach, ramiona w dół i w przód. Na „dwa" postawa na stopach, ramiona w dół i w bok, a na „trzy" i „cztery" wymach ramion w przód i w bok.

Na „raz" — krok do wewnątrz, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód i na „dwa" — postawa na stopach, a na „trzy" i „cztery" — dalszy wymach ramion.

Na „raz" — krok do wewnątrz, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód i na „dwa" — postawa na stopach, ramiona w dół.

Ćwiczenia właściwe.

Zastępami — zbiórka.

I. Zastęp Poręcze — Drążek.

II. Zastęp Drążek — Poręcze.

I. Zastęp — Poręcze.

1. Z oporu na ramionach w środku poręczy zamachem — wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą — zeskok zawrotny w prawo.

2. Z oporu na ramionach w przednim zamachu wspieranie — stanie o ramionach ugiętych — odmach do oporu na ramionach — przewrót w tył z ramionami w bok — podpór przewrotny w tylnym zamachu wspieranie — przemach odwrotny lewą na lewą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w prawo do podporu, leżąc pobok — zeskok rozkroczny.

Drążek.

1. Ze zwieszenia nachwytem zamachem — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — zeskok podmykiem.

2. Ze zwieszenia nachwytem w tylnym zamachu wspieranie spad do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przemyk przodem do zeskoku.

II. Zastęp — Drążek.

1. Ze zwieszenia nachwytem zamachem: wspieranie okrakiem — przemach okroczony w przód — zeskok z ćwierćobrotem.

2. Wymyk przodem — podmykiem zamach — wspieranie wychwytem — zeskok podmykiem.

Poręcze.

1. W środku poręczy: zwieszenie przerzutne — przewrót w tył do zeskoku i odbiciem wyskok do oporu na ramionach — zamach — siad na prawej żerdzi — ćwierćobrotu w lewo do podporu leżąc pobok — koło odwrotne prawą — zeskok odboczny w lewo.

2. Z oporu na ramionach zamachem: w tylnym zamachu wspieranie — koło zawrotne lewą — koło zawrotne prawą— odwrotka w prawo z ćwierćobrotem w lewo.

Po sprzątnięciu przyrządów — rozkaz:

W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!
Ramiona w bok — raz!
Ramiona w dół i w przód — dwa!
Ramiona w dół i w bok — trzy!

Ćwierćobrotu w lewo do zakroku prawą na palce, ramiona w górę — cztery!

Powoli opad do wagi na lewej, ramiona w dół i w bok — raz!

Pad w przód do leżenia o ramionach ugiętych i powoli opust prawej nogi — dwa!

Rzutem przysiad podparty — trzy!

Pad w tył i stanie podparte, leżąc na łapotkach — cztery!

Przysiad podparty w prawo — raz!

Ręce na biodra — dwa!

Powoli powstań — trzy — cztery!

Powtórzenie wymachów ramion, wagi i t. d. tylko w przeciwną stronę.

Przejście przez równoważnię na wysokości 150 cm. zeskok i przewrót w przód.

Ćwiczący wchodzą po jednej stronie na równoważnię, a po dojściu do przeciwnego końca, wykonują zwrot w lewo — zeskok i łącznie przewrót w przód.

Marsz z wymachem ramion do poziomu, marsz z wysokiem co trzeci krok, cwał bokiem i bieg.

Na rozkaz:

Z wymachem ramion do poziomu równy krok oddział — marsz!

Wymach ramion wykonuje się swobodnie bez naprężania mięśni. Przy wykroku lewą, wznosi się prawe ramię do poziomu i na odwrót, przyczem nie należy skręcać tułowia.

Po chwilowym marszu z wymachem ramion — rozkaz:

Co trzeci krok wyskok, wymach ramion w bok — ćwicz!

Ćwiczący wykonują co trzeci krok wyskok z uniesieniem przeciwnej nogi w tył i wymach ramion w bok.

Po doskoku na ziemię, marsz rozpoczyna się przeciwną nogą.

Cwał w bok dwójkami wykonuje się w kole.

Pierwszy szereg ręce na biodra — drugi dochwyt za przeguby ćwiczących w pierwszym szeregu.

Na rozkaz:

Cwałem w prawo — marsz!

Wykonuje się rozkrok w prawo i podskokiem dostawienie lewej nogi.

Na rozkaz:

W prawo — zwrot!

Drudzy puszczają pierwszych, wykonują wszyscy w prawo zwrot i zmieniają cwał na bieg trwały.

Równy — krok!

Ćwiczący przechodzą w równy krok i wyrównują tempo.

W marszu powtórzenie wymachów ramion, poskoków następnie cwału w przeciwną stronę i biegu.

W zwieszeniu tyłem na drabince przyściennej wywijania w bok.

Równocześnie, kiedy pierwsza część ćwiczących wykonuje wywijania, druga część zwrócona tyłem do drabinek, wykonuje skłony w bok w postawie rozkrocznej z rękami na biodrach.

Rozkaz:

Wywijania i skłony w bok naprzemian — ćwicz!

Po wykonaniu 4—6 razy w każdą stronę skłonu — rozkaz:

Dość!

Pierwszy oddział zeskok — drugi podskokiem nogi złącz — raz!

Zmiana — dwa!

W marszu dwójkami na znak (gwizdkiem lub trąbką) — walka pomiędzy pierwszym i drugim, na drugi znak — wszyscy pad na ziemię i cisza, a na trzeci znak — wszyscy powstają i wyrównywują dwójki.

Przy drabince przyściennej dwójkami.

Pierwszy tyłem do drabiny — drugi w klęczce skłon i chwyt za szczebel.

Rytmiczne ugniatanie — ćwicz!

Pierwszy opiera ręce na łopatkach drugiego i rytmiczne ugniata. Drugi ćwiczący biernie poddaje się pierwszemu, który powinien wyczuć z jaką siłą ugniatać, by nie nadwyrężać stawów współćwiczącemu.

Drugi siad klęczny, ręce na biodra — pierwszy przysiad podparty, (ręce oparte na kolanach drugiego) — raz!

Drugi powoli skłon w tył — dwa!

Powoli tułów prostuj — trzy!

Powstań i zmiana — cztery!

Skoki.

Zastępami — zbiórka.

I. Zastęp. Koń wzdłuż — skrzynia w poprzek.
II. Zastęp Skrzynia wzdłuż — koń w poprzek.

Pierwszy zastęp: Koń.

1. Wyskok do siadu rozkroczonego.
2. Wyskok do podporu, leżąc przodem.
3. Wyskok kuczny i zeskok rozkroczny.
4. Przeskok rozkroczny.

Skrzynia:

1. Zamach.
2. Przewrót w przód.
3. Przerzut w przód.

Drugi zastęp — Skrzynia:

1. Wyskok kuczny, zeskok w głąb.
2. Wyskok kuczny, przewrót w przód.
3. Przewrót w przód.
4. Przeskok rozkroczny.

Koń wszerz:

1. Przeskoki odboczne.
2. Przeskoki odwrotne.

Ćwiczenia końcowe.

Zbiórka w kolumnie ćwiczebnej.

Wymachy ramion w bok i w przód łukiem dolnym — ćwicz!

Do środka — złącz!

Na 1—2 jedynki wykonują krok w prawo, dwójki w lewo.

3—4. Wymachy ramion.

Rozkaz do złączenia, należy podać w tym momencie, gdy ramiona są w bok.

Na 1—4 krokiem do wewnątrz, złączenie do środka i na 1—2 ostatni krok i ramiona w dół.

Ze śpiewem: „Sokoli lot" — równy krok oddział — marsz!

Sokoli lot, a siłę lwią,
mieć winien każdy z nas.
By kraj osłonić piersią swą
mógł, kiedy przyjdzie czas.
Nie straszny nam ni trud, ni znój,
jak w tan — pójdziemy w każdy bój.
I umie dzielna nasza brać,
za kraj swój żywot dać.

Kto narodowi siły swe
poświęcić w pracy rad,
Sokołem ten się niechaj zwie,
ten nam i druh i brat.
W pochodzie nic nie wstrzyma go,
choć wichry, burze wokół wrą,
igraszką nam jest walki trud,
za wolność bratni ród.

—*F.*—

ĆWICZENIA ZACZEPNO-ODPORNE

Zamieszczone poniżej przykłady ćwiczeń zaczepno - odpornych, należy zastosować w sokolich lekcjach gimnastycznych, aby przygotować naszych ćwiczących do samoobrony oraz do dzielnego stawienia przeciwnikowi czoła, gdy zajdzie po temu potrzeba.

Umiejętne bronienie się daje pewność siebie, a umiejętne zastosowanie chwytów, uderzeń lub odbieranie przeciwnikowi broni — zmusza przeciwnika do ustąpienia.

Sposobów walki wręcz jest kilka. Najpopularniejszy z nich jest boks, który, ujęty w pewne ramy regulaminowe, stawia naprzeciw siebie dwu przeciwników w założonych na ręce rękawicach. Drugi sposób jest to walka bez rękawic, system japoński, czyli t. zw. „Dżiu-dżitsu", u nas naogół mało uprawiany. We Francji natomiast najwięcej stosowany sposób powstał z połączenia boksu angielskiego i starożytnej walki francuskiej nogami.

Walka wręcz nie ogranicza się do pewnego, zgóry określonego systemu, zawiera ona obok chwytów japońskich, pierwiastki boksu, zapaśnictwa, podstawiania nóg i t, p., pozwalając wystąpić bez jakiejkolwiek broni przeciwko uzbrojonemu przeciwnikowi.

Ćwiczenia zaczepno - odporne są ćwiczeniami indywidualnemi, wyrabiają wolę, panowanie nad sobą i nad przeciwnikiem, wyrabiają spokój, zimną krew, decyzję i odwagę.

Przy nauce należy uważać, zwłaszcza w niebezpiecznych chwilach, aby nie uczynić współćwiczącemu krzywdy, ten natomiast powinien stawiać tylko taki opór, by przewagę przeciwnika utrudnić, a nie uniemożliwić.

Należy zachować ostrożność przy podnoszeniu i rzucaniu przeciwnika na ziemię oraz przy zastosowaniu chwytów dźwigowych lub skrętów kończyn, zwłaszcza przedramion.

Ćwiczenia przygotowawcze.

1. Pad w przód i w tył z przewrotem.

Padanie w przód, w tył lub na boki, wykonuje się początkowo na materacach, później na ziemi.

Pad w przód z przewrotem: Wykrokiem prawej lub lewej nogi z równoczesnym skłonem i osłoną głowy ręką — padamy na obie łopatki, przewrotem w przód przechodzimy do siadu ze skurczem jednej nogi, przy której pomocy powstajemy.

Pad w tył z przewrotem: Zakrokiem prawej lub lewej nogi siad i oparcie rąk na ziemi. Rzutem tułowia w tył przewrót na plecach, nogi zgięte w kolanach.

Pad w przód z niespodziewanego pchnięcia przez przeciwnika: Ugięcie nóg i silne pochylenie tułowia w tył, ramiona w przód w górę, głowa w tył.

2. Unikanie chwytu przeciwnika.
3. Odbijanie chwytów przeciwnika.
4. Uwalnianie się od chwytów:
   a. wyrwaniem,
   b. skrętem przedramienia
   c. szarpnięciem przy pomocy drugiej ręki,
   d. dźwigiem drugiego przedramienia.
5. Chwytanie przeciwnika za przedramię.
6. Opasanie przeciwnika z przodu.
7. Opasanie przeciwnika z tyłu.
8. Przerzucanie przeciwnika przez biodro.
9. Walka o chwyt za nogę.
10. Walka o równowagę.

Ćwiczenia stosowane.

1. Chwyt za gardło przeciwnika i obrona:
   a. ujęcie oburącz jednej ręki przeciwnika i skrętem ku górze oswobodzenie się od chwytu,
   b. podobnie, tylko ujmuje się nadgarstek przeciwnika i skrętem do wewnątrz uwalniamy się od chwytu.
2. Obrona od chwytu za pierś lub przed popchnięciem w pierś.
3. Obalenie przeciwnika zapomocą skrętu ręki i ramienia, podbicia nogi i uderzenia w podbródek.
4. Obalenie przeciwnika zapomocą uderzenia głową w brzuch i poderwania nóg.
5. Obalenie przeciwnika chwytem z tyłu.
6. Skręt przedramienia przeciwnika chwytem za duży palec.
7. Obalenie przeciwnika przez podstawienie nogi, uwięzienie ramienia i chwyt za gardło.
8. Obalenie przeciwnika przez skręt przedramienia i podbicie nogi.
9. Obalenie przeciwnika przez poderwanie ramienia, podbicie nogi i pchnięcie w podbródek.
10. Cios boczny (sierpowy) w szczękę lub szyję.
11. Cios prosty w twarz lub pierś.
12. Cios dolny w podbródek.
13. Powalenie przeciwnika przez podstawienie nogi z uklękiem.
14. Powalenie przeciwnika za pomocą nóg w leżeniu.
15. Powalenie przeciwnika chwytem za przedramię i nogę.
16. Uwolnienie się przez oszołomienie przeciwnika łokciem w podbródek (w krtań).
17. Obezwładnienie przeciwnika skrętem i odciągnięciem ramienia, a oparciem swego ramienia o pierś przeciwnika.
18. Chwyt, jak wyżej, tylko dźwigiem przez podłożenie swego przedramienia.
19. Prowadzenie przeciwnika przy pomocy chwytów pod 17 i 18.
20. Prowadzenie przeciwnika przed sobą.
21. Przerzucenie przeciwnika przez siebie.
22. Przerzucenie przeciwnika padem w tył.
23. Przerzucenie przeciwnika przez bark.
24. Na ziemi skręt nogi przeciwnika.
25. Powalenie przeciwnika chwytem za przedramię i w pół i przerzutem przez biodro.
26. Odwrócenie przeciwnika i powalenie go chwytem za kark.
27. Obalenie przeciwnika na bok przez skręt ramienia i ręki w przegubie.
28. Obrona przed uderzeniem laską.
29. Odebranie laski przeciwnikowi przez skręt, t. zw. wyłamanie laski.
30. Obrona przed uderzeniem w bok nożem lub sztyletem.
31. Odebranie przeciwnikowi sztyletu przez skręt przedramienia w tył lub na plecy.
32. Odebranie przeciwnikowi broni przez chwyt dźwigowy przez bark.
33. Obezwładnienie przeciwnika, posiadającego broń w kieszeni.
34. Walka z przeciwnikiem na laski.
35. Walka z przeciwnikiem na sztylety.

ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH DLA DRUHEN.

PORĘCZE.

(Jedna żerdź opuszczona o 60 cm.).

Z postawy pobok padem do wyższej żerdzi, nachwytem.

1. Przemach kuczny do zwieszenia leżąc na podudach — przemach w tył do postawy.
2. Przemach kuczny do zwieszenia leżąc na podudach — przemach kuczny do zwieszenia leżąc na prawem podudziu na wyższej żerdzi — przewlek do postawy.
3. Jak 2 tylko lewonóż.
4. Przemach kuczny do zwieszenia leżąc na podudach — przemach kuczny naprzemiannóż do zwieszenia leżąc na podudach na wyższej żerdzi, — zeskok przewodem w tył.
5. Jak 4 tylko zeskok przewlekiem obunóż.
6. Przemach kuczny do zwieszenia leżąc na podudach — przemach kuczny do zwieszenia leżąc na podudach na wyższej żerdzi — naprzemiannóż, oparcie stóp na żerdzi — ugięciem ramiku zeskok.
7. Jak 6 tylko przemachem nóg na niższą żerdź, siad na lewem (prawem) udzie — zeskok.
8. Wyskok nastopowy na niższą żerdź — przemach kuczny do zwieszenia leżąc na podudach na wyższej żerdzi — zwieszenie przerzutne — zeskok przewrotem w tył.
9. Przemach kuczny do zwieszenia leżąc na podudach — przechwyt oburącz na niższą żerdź do zwieszenia leżąc na podudach na niższej żerdzi — przewlek do postawy.
10. Jak 9 tylko zwieszenie przerzutne leżąc tyłem, nogi oparte o wyższą żerdź — przewrotem zeskok.

Stopień wyższy.

W środku poręczy z oporu na ramionach:

1. Zamachem siad na prawej żerdzi— ramiona w bok — dochwyt lewą na żerdź, zeskok w przód.
2. Jak 1 tylko siad na lewą żerdź.
3. Zamachem siad na prawej żerdzi— ćwierćobrotu w lewo do podporu leżąc przodem pobok ugnij ramiona i wznieś prawą nogę w tył — zeskok w tył.
4. Jak 3 tylko siad na lewą żerdź.
5. Zamachem siad na prawej żerdzi— przemach do środka i podpór leżąc przodem w rozkroku — opust do oporu na ramionach — złączenie nóg i zamachem siad na lewej żerdzi — zeskok w przód.
6. Jak 5 tylko siad na lewej żerdzi.
7. Zamachem zaczepienie nóg na żerdziach w rozkroku — powoli wspieranie do podporu leżąc przodem w rozkroku — zeskok odwrotny w lewo.
8. Jak 7 tylko zeskok odwrotny w prawo.
9. Zamachem w tylnym zamachu wspieranie do leżenia przodem w rozkroku — koło zawrotne lewą — zeskok zawrotny w prawo.
10. Jak 9 tylko koło zawrotne prawą, a zeskok zawrotny w lewo.

KÓŁKA.

(Kółka na wysokość głowy).

1. Odstąpić w tył aż do wyprostowanych ramion — rozbieg w przód i w przednim zamachu wyskok do zwieszenia o ramionach ugiętych w tylnym zamachu zeskok.
2. Jak 1 tylko w tylnym zamachu zeskok, nie puszczając kółek, powtórzyć rozbieg.
3. Jak 1 tylko w przednim zamachu wyskok do zwieszenia o ramionach ugiętych z półobrotem w lewo.
4. Jak 3 tylko półobrotu w prawo.
5. Odstąpić w tyż aż do wyprostowanych ramion — odbiciem wyskok do zwieszenia o ramionach ugiętych — w przednim zamachu zeskok.
6. Jak 5 tylko zeskok z półobrotem w lewo (w prawo).
7. Jak 5 tylko zeskok w tylnym zamachu.
8. Odstąpić w tył — odbiciem wyskok do zwieszenia o ramionach ugiętych — w tylnym zamachu zeskok, a nie puszczając kółek rozbieg i wyskok do zwieszenia o ramionach ugiętych — w tylnym zamachu zeskok.
9. Jak 8 tylko w przednim zamachu wyskok do zwieszenia o ramionach ugiętych z półobrotem w lewo (w prawo).
10. Jak 8 tylko w tylnym zamachu odmach do zwieszenia łukiem.

Stopień wyższy.

(Kółka doskocznie).

Ze zwieszenia przodem:

1. Zamachem zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu zeskok.
2. Jak 1 tylko w przednim zamachu zeskok z półobrotem w lewo (w prawo).

3. Zamachem zwieszenie przerzutne rozkrocznie, nogi oparte o sznury — w tylnym zamachu zeskok.

4. Jak 3 tylko zeskok przewrotem w tył.

5. Zamachem zwieszenie o ramionach ugiętych — zwieszenie przewrotne — zeskok w tylnym zamachu.

6. Jak 5 tylko zwieszenie przerzutne.

7. Zamachem zwieszenie przerzutne, nogi złączone — zeskok przewrotem w tył.

8. Zamachem wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu zeskok.

9. Zamachem zwieszenie przerzutne — zamach — wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu zeskok.

10. Zamachem wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne — zamach — zwieszenie przewrotne — zamach — zeskok przewrotny w tył.

ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH.

DOWOLNE ĆWICZENIA PIERWSZYCH TRZECH ZWYCIĘZCÓW W ZAWODACH O PIERWSZEŃSTWO ZWIĄZKU SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA W PRADZE.

GAJDOŚ JAN.

Poręcze.

W środku poręczy z postawy zwieszonej chwyt wewnątrz wspieranie rzutem — zamachem ćwierćobrotu w lewo na prawej ręce do stania na rękach pobok podchwytem i ćwierćobrotu w lewo na lewej ręce do stania na rękach w poprzek — kołowrót w tył do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — półobrotu w lewo w staniu na rękach — powoli opust do wagi w podporze przodem — w przednim zamachu podmykiem opór na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie i koło rozkroczne do podporu o ramionach ugiętych — w tylnym zamachu stanie na rękach — przerzut w tył do oporu na ramionach — w przednim zamachu spad do zwieszenia przewrotnego — kołowrót w tył do podporu przewrotnego — w tylnym zamachu wspieranie z półobrotem równorącz w lewo do siadu rozkorcznego i przemach do środka — zamachem ćwierćobrotu w lewo na prawej ręce do stania na rękach pobok lewa nachwytem i przerzut w przód nad przednią żerdzią.

Drążek.

Ze zwieszenia podchwytem w tylnym zamachu wspieranie i przemach rozkroczny do zwieszenia tyłem podchwytem — w tylnym zamachu półobrotu w prawo na prawej ręce do zwieszenia przewrotnego przodem nachwytem — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — kołowrót olbrzymi w tył — w staniu na rękach przechwyt prawą przez lewą i kołowrót olbrzvmi z obrotem w prawo na prawej do stania na rękach podchwytem — kołowrót olbrzvmi w przód — w staniu na rękach półobrotu w prawo na prawej ręce z przechwytem lewą pod prawą i kołowrót olbrzvmi w tył z obrotem w prawo na prawej ręce do stania na rękach podchwytem — dwa kołowroty olbrzymie w przód — po drugim kołowrocie przemach odboczny w prawo do zwieszenia tyłem podchwytem — w tylnym zamachu półobrotu na prawej ręce do zwieszenia przewrotnego nachwytem — wspieranie wychwytem stanie na rękach i kołowrót olbrzymi w tył — odmach w tył i w przednim zamachu wspieranie z półobrotem równorącz w lewo do podporu przodem — spad do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód z przechwytem do podchwytu — dwa kołowroty olbrzymie w przód — przerzut w przód do zwieszenia i w tylnym zamachu przerzut w przód.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem o krzyżu wyprostowanym zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne i zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył do stania na rękach — powoli rozpięciem stanie — opust do zwieszenia przerzutnego — zamachem wykręt w przód o krzyżu prostym — w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót w tył do stania na rękach — powoli opust do wagi w podporze — spad w tył do wagi w zwieszeniu tyłem o nogach skurczonych i wyrzut nóg do wagi tyłem — wspieranie chorągiewką do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — kołowrót w tył spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wykręt w tył i przewrót rozkrocznie.

Koń wszerz z łękami.

Dochwyt lewą na tylny łęk prawą na grzbiet — z naskoku przemach zawrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo na le-

wej ręce do podporu przodem na łękach— dwa koła odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą wtył przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą — koło okroczne lewą w tył z półobrotem naprzemianrącz w lewo do podporu przodem na łękach — koło okroczne prawą z półobrotem naprzemianrącz w lewo do podporu tyłem na łękach — koło zawrotne prawą do podporu okrakiem nad przednim łękiem — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — koło odboczne w lewo — koło odboczne w lewo z przechwytem prawą na tylny łęk — koło odboczne w lewo z przechwytem lewą na grzbiet — przemach odboczny w lewo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce koło odwrotne prawą do podporu przodem na łękach — przemach odboczny w lewo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce i koło odwrotne w prawo do podporu przodem na grzbiecie i tylnym łęku — przemach zawrotny w lewo i odwrotka w prawo nad grzbietem.

TINTERA HENRYK.

Poręcze.

W środku poręczy z postawy zwieszonej chwyt wewnątrz wspieraniem rzutem — zamachem koło zawrotne w prawo z obrotem w lewo naprzemianrącz do poziomki — wydźwig do stania na rękach — w przednim zamachu kołowrót w tył do oporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w lewo równorącz — kołowrót w tył — koło rozkroczne do poziomki — wagą stanie na rękach — w przednim zamachu o ramionach ugiętych półobrotu w lewo równorącz — podmykiem wspieranie do oporu na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie i odboczka w lewo przez obie żerdzie.

Drążek.

Ze zwieszenia podchwytem pośrednim zamachem wymyk przodem do stania na rękach — kołowrót olbrzymi w przód z półobrotem w lewo i kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w lewo do stania na rękach podchwytem — dwa kołowroty olbrzymie w przód — po drugim kołowrocie przemach chyłkiem i kołowrót w przód — odmach w przód do zwieszenia tyłem — w tylnym zamachu półobrotu w lewo do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — stanie na rekach i kołowrót olbrzymi w tył — przechwyt prawą przez lewą — kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w prawo do stania na rękach podchwytem — kołowrót olbrzymi w przód — kołowrót w przód — kołowrót w przód do podporu z przechwytem równorącz do nachwytu— kołowrót w tył do stania na rękach — w staniu na rękach półobrotu w lewo i przerzut w przód do zwieszenia — w tylnym zamachu wspieranie i odwrotka w prawo.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem wspieranie rzutem do podporu rozpiętego i powoli poziomka w podporze — wagą stanie na rękach — powoli rozpięcie w staniu na rękach — opust w przód do zwieszenia przerzutnego — zamachem wspieranie — kołowrót w tył do stania na rękach — powoli opust do podporu rozpiętego — podpór o ramionach ugiętych — opust w tył do wagi w zwieszeniu przodem — wspieranie wychwytem do poziomki — poziomkę zaznaczyć—kołowrót w przód— zamachem stanie na rękach — opust w przód do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne — wykręt w tył i przewrót w tył rozkrocznie.

Koń wszerz z łękami.

Dochwyt lewą na tylny łęk (odwrotnie) prawą na grzbiet, z naskoku koło okroczne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu okrakiem na tylnym łęku — przemach okroczny prawą w tył z ćwierćobrotem w prawo na lewej ręce i przechwytem prawą podchwytem na tylny łęk — przemach zawrotny prawą i koło odwrotne prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — dwa koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i koło odwrotne w prawo z całym obrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — koło okroczne prawą w tył — przemach okroczny prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył — przemach odboczny w prawo — koło zawrotne w prawo — dwa koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo — koło okroczne prawą z półobrotem w lewo do podporu okrakiem na przednim łęku — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo, drugie z przechwytem prawą na tylny łęk — koło odboczne w lewo z przechwytem lewą na grzbiet — koło odboczne w lewo w podporze na tylnym łęku i grzbiecie — przemach odboczny w lewo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce-

ce i koło odwrotne prawą do podporu przodem na łękach — przemach odboczny w lewo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce—koło odwrotne w prawo na prawej ręce— koło odwrotne w prawo do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — przemach zawrotny w lewo i odwrotka w prawo nad grzbietem.

HUDEC ALOIZY.

Poręcze.

W środku poręczy chwyt wewnątrz z naskoku wspieranie rzutem — koło rozkroczne — koło zawrotne w prawo nad prawą żerdzią z obrotem naprzemianrącz w lewo — poziomka — wagą o ramionach prostych stanie na rękach — opust do wagi w podporze — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — przewrót w przód z półobrotem naprzemianrącz w lewo — zamachem stanie na rękach — w przednim zamachu półobrotu w lewo — kołowrót w tył — podmykiem wspieranie do oporu na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie z półobrotem naprzemianrącz w lewo — zawrotka w prawo przez obie żerdzie z obrotem w lewo.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem podchwytem przemyk tyłem z wykrętem do zwieszenia przodem — w tylnym zamachu wspieranie z przechwytem równorącz w nachwyt — kołowrót w tył do stania na rękach i dwa kołowroty olbrzymie w przód — po drugim kołowrocie przechwyt prawą przez lewą — kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w prawo na prawej ręce do stania na rękach podchwytem i kołowrót olbrzymi w przód — półobrotu w lewo na lewej ręce i kołowrót olbrzymi w tył — kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w lewo do stania na rękach podchwytem i półobrotu w prawo na prawej ręce z przechwytem lewą pod prawą — kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w prawo do stania na rękach podchwytem i dwa kołowroty olbrzymie w przód — po drugim kołowrocie przemach kuczny i kołowrót wprzód — odmach w przód do zwieszenia tyłem — w tylnym zamachu półobrotu w lewo do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył do stania na rękach i dwa kołowroty olbrzymie w tył — odmach w tył i w przednim zamachu przerzut w tył.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem wspieranie rzutem do podporu rozpiętego — powoli poziomka w podporze — wydźwigiem stanie na rękach — powoli rozpięcie w staniu na rękach — opust w przód do zwieszenia przerzutnego — powoli opust do wagi w zwieszeniu przodem — zamachem wspieranie do podporu rozpiętego — powoli kołowrót w przód o krzyżu wyprostowanym i wagą stanie na rękach — kołowrót w tył do podporu rozpiętego — poziomka — powoli opust w przód o krzyżu wyprostowanym do zwieszenia przerzutnego — zamachem wykręt w przód— wykręt w przód do zwieszenia przerzutnego — wykręt w tył i w przednim zamachu przerzut w tył rozkrocznie.

Koń wszerz z łękami.

Dochwyt lewą na kark, prawą na przedni łęk: z naskoku koło odboczne w lewo — przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w prawo z obrotem w lewo do podporu okrakiem (lewa na przodzie) — przemach okroczny prawą — koło okroczne lewą z półobrotem naprzemianrącz w lewo — przemach odboczny w prawo — przemach okroczny lewą w tył — koło odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą zewnątrz do podporu okrakiem nad przednim łękiem — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył i dwa koła odboczne w prawo — koło odboczne w prawo z przechwytem lewą na tylny łęk — koło odboczne w prawo z przechwytem prawą na grzbiet — dwa koła odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo i koło odwrotne w lewo do podporu przodem na łękach — koło odboczne w prawo z półobrotem w lewo na prawej ręce do zeskoku.